

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengertian olahraga merujuk pada seluruh jenis kegiatan yang bertujuan untuk mengarahkan, mengatur, dan meningkatkan perkembangan fisik maupun mental. Keolahragaan nasional memiliki tujuan untuk memajukan serta meningkatkan kualitas hidup individu, termasuk kesehatan dan kebugaran jasmani (Azahrah et al., 2021)

Dalam pelaksanaannya, menjaga norma dan etika olahraga merupakan tanggung jawab setiap individu yang terlibat di dalamnya. Di samping itu, olahraga kompetitif memberikan berbagai keuntungan bagi para pesertanya, baik dari segi peningkatan kemampuan fisik maupun pembentukan sikap disiplin dan sportivitas. (Firdaus & Khuddus, 2024)

Manfaat olahraga kompetitif juga mencakup peningkatan kesehatan fisik serta mendorong individu untuk lebih aktif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, olahraga dapat menjadi sarana rekreasi atau hiburan, sekaligus media untuk mencapai prestasi dan memperoleh kepuasan pribadi. (Firdaus & Khuddus, 2024)

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan pesat di Indonesia, baik di lingkungan sekolah, lembaga pemerintah, swasta, universitas, maupun di masyarakat umum. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan sarana dan prasarana yang relatif sederhana dalam

permainan bola voli. Seperti yang dikatakan Pratiwi dalam (Keswando et al., 2022).

Selanjutnya, olahraga ini dapat dinikmati oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita, serta di wilayah perkotaan maupun pedesaan. dikemukakan Ismail dan Tunggul dalam (Keswando et al., 2022)

Bola voli merupakan olahraga beregu yang menuntut kerja sama antar pemain untuk membentuk tim yang solid. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Kardiyoanto dan Sunardi dalam (Keswando et al., 2022). Oleh karena itu, untuk membangun tim yang kohesif, setiap pemain harus menguasai teknik dasar permainan bola voli secara individu.

Untuk memperoleh penguasaan teknik dasar yang baik, diperlukan latihan yang dilakukan secara rutin, terencana, dan sistematis. Metode latihan yang efektif dapat membantu mengurangi kesalahan yang dilakukan oleh pemain, seperti yang dikatakan Destriana dalam (Keswando et al., 2022).

Latihan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan performa dalam olahraga melalui aktivitas yang dilakukan secara berulang dengan beban yang meningkat secara bertahap. Awan dan Budi dalam (Syafei et al., 2021) menyatakan bahwa latihan adalah suatu pendekatan yang terencana untuk memperbaiki kondisi fisik, dengan tujuan utama meningkatkan performa olahraga.

Sementara itu, Hidayat dan Sukadiyanto dalam (Syafei et al., 2021) menjelaskan bahwa elemen-elemen kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan,

kelincahan, kelentukan, daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas, dan reaksi.

Penelitian menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kemampuan *vertical jump* dengan performa *spiking* pada pemain bola voli. Berdasarkan hasil observasi awal di MA Al Mukarom Kabupaten Ponorogo, sebagian besar pemain bola voli menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam latihan. Namun demikian, mereka masih memiliki keterbatasan dalam eksplosif *power* otot tungkai. Hal ini terlihat dari hasil *vertical jump test* yang masih berada di bawah standar pemain pelajar tingkat kabupaten. Kondisi tersebut diperkirakan disebabkan oleh program latihan yang belum terstruktur serta kurang menekankan pada unsur eksplosivitas otot tungkai.

Latihan *plyometric* dirancang untuk memaksimalkan refleks peregangan otot serta kekuatan kontraksi melalui penerapan berbagai gerakan, seperti melompat, mendorong, dan berlari dengan cepat. Teknik latihan ini bertujuan untuk meningkatkan respons neuromuskular sehingga otot dapat bekerja secara lebih efisien dan cepat. Bagi pemain muda yang masih berada dalam tahap pertumbuhan fisik, latihan *plyometric* dinilai mampu memberikan keuntungan yang signifikan dalam peningkatan performa olahraga, dengan risiko cedera yang relatif rendah apabila dilakukan dengan teknik yang tepat (Raditya & Putra, 2025).

Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak membahas efek latihan *plyometric* tunggal atau *circuit training* tradisional. Namun, penelitian yang mengkaji kombinasi keduanya dengan empat model spesifik dalam konteks

pelajar sekolah menengah masih terbatas. Hal ini membuka peluang untuk melakukan penelitian secara empiris mengenai efektivitas *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model terhadap peningkatan eksplosif *power* otot tungkai pada pemain bola voli remaja.

MA Al Mukarom Kabupaten Ponorogo merupakan lembaga pendidikan berbasis keagamaan yang aktif mengembangkan bidang olahraga. Tim bola voli di sekolah ini terdiri atas siswa berusia 15–17 tahun dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu. Penelitian ini penting karena dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model latihan yang efisien, ekonomis, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah.

Berdasarkan kajian literatur, diketahui bahwa Latihan *Circuit Training* dan *Plyometric* (CTP), baik secara terpisah maupun kombinasi, terbukti dapat meningkatkan eksplosif *power* otot tungkai pada pemain bola voli. Namun demikian, penelitian sebelumnya masih terbatas pada penggunaan satu atau dua model latihan serta belum mengkaji secara komprehensif efektivitas beberapa variasi model *Circuit Training Plyometric* (CTP) dalam satu desain penelitian. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji pengaruh metode latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) dengan 4 model berbeda terhadap peningkatan eksplosif *power* otot tungkai.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji sejauh mana latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model berpengaruh terhadap

peningkatan eksplosif *power* otot tungkai pada pemain bola voli MA Al Mukarom Kabupaten Ponorogo. Kajian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi penyusunan program latihan yang lebih efektif di tingkat sekolah menengah.

B. Batasan Masalah

1. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model (*Jump to box, Standing broad jump, Lateral barrier hops, Front barrier hops*) terhadap eksplosif *power* otot tungkai.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model, sedangkan variabel terikatnya adalah eksplosif *power* otot tungkai.
3. Subjek penelitian adalah pemain laki-laki bola voli MA AL Mukarom Kabupaten Ponorogo.

C. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh eksplosif *power* otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *Circuit Training plyometric* (CTP) 4 model pada tim bola voli MA AL Mukarom Kabupaten Ponorogo?
2. Seberapa besar pengaruh eksplosif *power* otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model pada tim bola voli MA AL Mukarom Kabupaten Ponorogo?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perbedaan eksplosif *power* otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *Circuit Training plyometric* (CTP) 4 model pada pemain bola voli MA AL Mukarom Kabupaten Ponorogo
2. Untuk mengetahui besarnya peningkatan eksplosif *power* otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian metode latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model pada pemain bola voli MA AL Mukarom Kabupaten Ponorogo.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang metode latihan fisik, dengan memperkaya referensi mengenai efektivitas *Circuit Training Plyometric* (CTP) 4 model dalam meningkatkan eksplosif *power* otot tungkai pada pemain bola voli. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variasi metode latihan untuk peningkatan performa pemain.

Manfaat bagi pemain memberikan manfaat dalam meningkatkan eksplosif *power* otot tungkai, sehingga dapat menunjang performa dalam teknik dasar bola voli seperti *smash*, *block*, dan *jump service*. Bagi pelatih sebagai bahan acuan dalam menyusun dan mengembangkan program latihan yang lebih variatif, efektif, dan berbasis ilmiah, khususnya dengan menggunakan metode *Circuit Training Plyometric* CTP 4 model. Bagi sekolah (MA Al Mukarom) memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga,

khususnya cabang bola voli, sehingga dapat meningkatkan prestasi tim di tingkat daerah maupun lebih tinggi. Bagi peneliti selanjutnya menjadi referensi dan bahan perbandingan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan latihan *Circuit Training Plyometric* (CTP), dan peningkatan kondisi fisik pemain.